

Octubre 2026

# SIN CERDO SIERRA DE GUADARRAMA

Parga y López

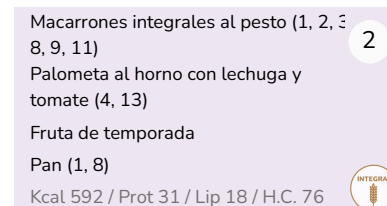
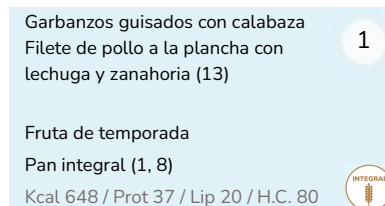
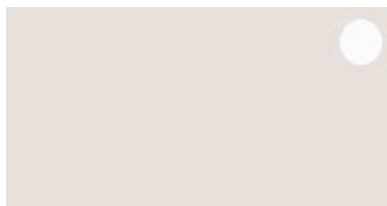
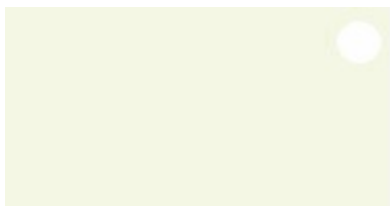
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Brócoli rehogado con ajo y pimentón  
Espaguetis boloñesa con soja texturizada (1, 3, 8, 11) 5

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92

Arroz con frijoles negros (1)  
Merluza a la gallega con patata cocida (4) 6

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)

Kcal 682 / Prot 29 / Lip 16 / H.C. 104

Patatas guisadas con pollo (13)  
Huevos cocidos con tomate y ensalada (3, 13) 7

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 546 / Prot 29 / Lip 25 / H.C. 52

Garbanzos guisados con calabaza  
Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria (13) 1

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)

Kcal 648 / Prot 37 / Lip 20 / H.C. 80

Macarrones integrales al pesto (1, 2, 3, 8, 9, 11) 2

Palometa al horno con lechuga y tomate (4, 13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)

Kcal 592 / Prot 31 / Lip 18 / H.C. 76

FIESTA 12

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Arroz blanco con salsa de tomate casero 13

Boquerones en tempura con ensalada de lechuga y maíz (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 1)

Queso fresco (2)  
Pan integral (1, 8)

Kcal 640 / Prot 28 / Lip 31 / H.C. 65

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13) 14

Puchero de garbanzos con espinacas y arroz

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 595 / Prot 28 / Lip 15 / H.C. 89

Crema de zanahoria ecológica (13) 8

Rape rebozado con ensalada de lechuga y cebolla (1, 3, 4, 13)

Yogur natural (2)  
Pan integral (1, 8)

Kcal 640 / Prot 33 / Lip 28 / H.C. 64

Lentejas con verduras (1) 9

Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 564 / Prot 30 / Lip 27 / H.C. 49

Coliflor rehogada con ajo y pimentón  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate (3, 13) 19

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 517 / Prot 16 / Lip 24 / H.C. 60

Judías blancas guisadas con verduras (13) 20

Palometa al horno con tomate y ensalada (4, 13)

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)

Kcal 720 / Prot 42 / Lip 20 / H.C. 93

Macarrones integrales gratinados con tomate, queso (1, 2, 3, 8, 11) 21

Fajitas con verduras y pollo (1, 13)

Yogur natural (2)  
Pan (1, 8)

Kcal 826 / Prot 48 / Lip 30 / H.C. 91

Crema de verduras ecológicas (13) 15

Tortilla de queso con ensalada de lechuga y maíz (2, 3, 13)

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)

Kcal 570 / Prot 17 / Lip 24 / H.C. 72

Judías pintas guisadas con verduras (13) 16

Abadejo horno con ensalada de lechuga y manzana (4, 13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 585 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 83

Brócoli rehogado con ajo y pimentón  
Espaguetis boloñesa con soja texturizada (1, 3, 8, 11) 26

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 613 / Prot 23 / Lip 17 / H.C. 92

Judías pintas guisadas con verduras (13) 27

Tortilla de queso con ensalada de lechuga y maíz (2, 3, 13)

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)

Kcal 632 / Prot 24 / Lip 23 / H.C. 82

Arroz integral rehogado con pollo  
Salmón horno con salsa de puerros y ensalada (4) 28

Queso fresco (2)  
Pan (1, 8)

Kcal 727 / Prot 34 / Lip 37 / H.C. 67

Lentejas guisadas con verduras (1) 22

Huevos revueltos con lechuga y tomate (3, 13)

Fruta de temporada  
Pan integral (1, 8)

Kcal 638 / Prot 27 / Lip 21 / H.C. 85

Arroz milanés 23

Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria (4, 13)

Fruta de temporada  
Pan (1, 8)  
Kcal 627 / Prot 28 / Lip 21 / H.C. 82

Fruta de temporada: melón, mandarina, plátano, manzana, pera

## ALÉRGENOS

- 1 / GLUTEN
- 2 / LECHE
- 3 / HUEVO
- 4 / PESCADO
- 5 / CRUSTÁCEO
- 6 / MOLUSCOS

- 7 / CACAHUETE
- 8 / SOJA
- 9 / FRUTOS SECOS DE CÁSCARA
- 10 / APIO
- 11 / MOSTAZA

- 12 / SÉSAMO
- 13 / SULFITOS Y SO2
- 14 / ALTRAMUCES



Más información  
**pargaylopez.com**

@pargaylopez

